

Kohlrabi-Kokos-Suppe mit Kohlrabiblatt-Pesto und Radieschen



Für 4 Personen

4 Radieschen

von den Blättern (die schönen Blätter kann man als Einlage für die Suppe verwenden) und Wurzeln befreien, waschen und in feine Stifte schneiden.

800 g Kohlrabi

mit einem scharfen Messer vom Wurzelansatz und den Blätter entfernen, die Blätter beiseitelegen (daraus machen wir ein Pesto wie unten beschrieben).

GUTER RAT: Die Kohlrabi-Knolle in einem Topf mit kochendem Salzwasser 5 Minuten kochen. (So behält sie die vielen wichtigen Inhaltsstoffe, die unter der Schale liegen). Aus dem Wasser nehmen, kalt abschrecken und mit einem Sparschäler nur das Nötigste abschälen. Kohlrabi in Würfel schneiden.

200 g Kartoffeln

waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

10 g Ingwer

in kleine Würfel schneiden. Alles mit

1 Zwiebel

geschält und gewürfelt in einem Topf mit etwas von

1 l Gemüsebrühe

andünsten, dann mit dem Rest der Brühe auffüllen und ca. 15 min garen.

200 ml Kokosmilch

zugießen und alles mit dem Mixstab fein pürieren. Mit

Zitronensaft

und

Salz + Pfeffer

und

1 Prise Currypulver

würzen.

Auf warme Suppenteller verteilen und mit den Radieschen und den geschnittenen Radieschen-Blättern servieren.

Variation:

Mit Kohlrabi-Blatt-Pesto beträufeln.

Kohlrabiblatt-Walnuss-Pesto

30 g Kohlrabiblätter + 40 g Walnüsse + 40–50 ml Olivenöl + ½ TL Salz

Den Strunk in der Mitte aus den Blättern entfernen. Die Blätter waschen.

1 EL Öl in eine Pfanne geben und die Blätter kurz andünsten, bis sie dunkelgrün werden und in sich zusammenfallen. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und grob schneiden.

Die kurz gedünsteten Kohlrabiblätter mit ca. 30 ml Olivenöl pürieren. Die Konsistenz wird über die Ölmenge bestimmt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Pesto sollte noch etwas steif sein, damit man es später auf dem Teller in der Suppe präsentieren kann.